

La principale leçon du Budo (The Budo Bum, 17 août 2023)

Par **Peter Boylan Sensei**, Jun-Shihan de Shinto Hatakage Ryu Iai Heiho, Shomokuroku de Shinto Muso Ryu (*Jodo*) au [Michigan Koryu Kenkyukai \(USA\)](#). Peter Boylan Sensei est l'éditeur d'un très intéressant blog sur le Budo : "[The Budo Bum](#)" [*Le vagabond du Budo*], [Facebook](#)



Les écoles de Koryu Budo [*écoles anciennes de Budo*] enseignent beaucoup de choses : frappes, techniques de lancer, blocages articulaires, étranglements, armes, défenses, contre-attaques, respiration appropriée, façon de marcher correcte, techniques de réception des attaques, Ukemi. Cependant, la seule chose à laquelle toutes les écoles de Koryu Budo que j'ai rencontrées consacrent le plus de temps à enseigner et à pratiquer n'est aucune de ces techniques. C'est la prise de conscience; conscience de soi, conscience spatiale, conscience temporelle et conscience des autres.



Je limite volontairement cela au Koryu Budo parce que les Gendai Budo [*écoles modernes de Budo*] passent la majeure partie de leur temps à s'entraîner aux techniques de compétition et au combat d'entraînement. Les écoles de Koryu Budo consacrent la majeure partie de leur temps de pratique à la concentration mentale et à la prise de conscience. Si vous y réfléchissez un peu, il est clair que le temps consacré aux compétences techniques est secondaire par rapport à celui consacré à la prise de conscience et au développement mental.

L'essentiel de l'entraînement au Koryu Budo est les Kata. Choisissez n'importe quel Ryuha de Koryu Budo et regardez quelques-uns de leurs Kata. Un Kata peut durer entre 10 et 30 secondes du début à la fin d'une répétition. La pratique technique du Kata dure généralement entre 1 et 10 secondes. Le reste du temps est consacré à la pratique de la conscience et de la concentration. Ceci est vrai qu'il s'agisse de Iai, de Kenjutsu, de Jojutsu, de Naginata, de Jujutsu ou de toute autre chose.

Si l'on regarde le premier Kata de Iaido de Muso Jikiden Eishin Ryu et de Muso Shinden Ryu, le Kata démarre lorsque le pratiquant est debout. Il prend le temps de s'asseoir en seiza avec soin et attention. Une fois assis, il ne se précipite pas pour dégainer son sabre. Il reste calme et concentré. Il commence à bouger avec précaution, étant pleinement conscient de ce qu'il fait et de ce que son Kaso Teki (adversaire imaginaire) est censé faire. Il commence à sortir son sabre lentement, entièrement

concentré sur la situation et ne précipite rien. Quand tout va bien, Il termine le dégainement et coupe rapidement Kaso Teki. Il pousse vers l'avant et lève le sabre au-dessus de sa tête, puis coupe rapidement le Kaso Teki. Il fait une pause. En se concentrant et en élargissant sa conscience, il se demande si Kaso Teki est toujours une menace. Il déplace sa lame, la poussant lentement vers sa droite, puis la rapproche de sa tête et la laisse tomber, croisant devant lui pour le Chiburi et se lève, tout en restant concentré sur Kaso Teki, juste au cas où la menace n'aurait pas été complètement éliminée. Il glisse son pied droit vers l'arrière dans une fente relativement profonde. En restant concentré sur Kaso Teki, il glisse sa main gauche vers le Koiguchi et amène la Tsuba près de sa main gauche. Il tire le dos de la lame le long de sa main gauche jusqu'à ce que la pointe tombe dans l'ouverture de sa main, puis ramène lentement la Saya sur la pointe de la lame et commence à rengainer le sabre, tout en restant concentré sur Kaso Teki. Alors qu'il rengaine l'épée, il descend lentement jusqu'à son genou gauche. Une fois le sabre rengainé, il y a une pause pendant qu'il continue de se concentrer sur Kaso Teki. Il se lève, toujours concentré sur Kaso Teki. Ce n'est qu'après tout cela qu'il lève les yeux de Kaso Teki. En maintenant sa concentration mentale, il étend sa conscience à tout l'espace qui l'entoure, puis retourne à son point de départ avec un soin et une concentration délibérés.

C'est beaucoup de temps et d'efforts pour pratiquer deux coupes. La leçon la plus importante n'est pas le dégainement ou les coupes. C'est la concentration et la conscience. La conscience combinée à la capacité à se concentrer sur ce qui est primordial sont les compétences les plus importantes du Koryu Budo. C'est pourquoi nous passons plus de temps à les pratiquer que tout le reste combiné. La conscience vous évitera plus de combats que n'importe quelle technique ne peut en gagner et la concentration empêchera les distractions qui causent les pertes.

Les Kata de Koryu à deux consacrent autant de temps à la conscience et à la concentration que les Kata de Iai. Prenez le Kata Omote, Monomi, du Shinto Muso Ryu [*Jodo*]. Les partenaires commencent face à face, séparés par environ cinq à sept pas. Le Kata commence lorsque Tachi lève son Bokuto en Chudan. Jo déplace prudemment son arme de façon à la tenir par une extrémité avec la main droite et que l'autre extrémité touche le sol sur son côté gauche, tout en gardant une parfaite concentration sur le Tachi. Tachi monte le sabre en Hasso et avance de son pied gauche, gardant les yeux et l'esprit concentrés sur le Jo. Tachi avance prudemment dans la distance de coupe sans relâcher sa concentration sur le Jo. Lorsqu'il est à un pas de pouvoir couper le Jo, Tachi lève rapidement le Bokuto, s'avance et coupe sur la tête du Jo.



Jo a passé tout ce temps concentré sur Tachi, prêt à agir dès que Tachi commencera quelque sorte d'attaque. À l'instant où Tachi commence à lever son Bokuto, Jo se déplace juste assez vers la gauche pour sortir de la coupe du Bokuto et lève simultanément son arme. Alors que l'épée coupe l'espace où se trouvait la tête du Jo, Jo

recule de son pied droit et abat son arme sur le poignet de Tachi. Tachi et Jo sont chacun concentrés l'un sur l'autre, minutieusement conscients l'un de l'autre. Tachi retire son Bokuto de dessous le Jo et revient en Jodan. Alors que Tachi recule, Jo fait pivoter son arme et pointe l'extrémité directement vers les yeux de Tachi, l'empêchant d'avancer pour attaquer. Puis Jo s'avance et frappe avec le bâton dans le plexus solaire de Tachi. Jo lève prudemment son arme vers les yeux de Tachi qui recule avec précaution et abaisse son Bokuto. Jo et Tachi sont concentrés l'un sur l'autre, guettant le moindre signe indiquant que l'autre tentera une autre attaque. Jo glisse ses mains jusqu'aux extrémités de son arme et place sa main droite sur sa cuisse sans laisser faiblir sa concentration sur le Tachi. Jo déplace ses mains sur les extrémités de l'arme et Tachi ramène délibérément son pied gauche vers son pied droit. Jo amène sa main gauche devant lui et fait glisser son arme dans sa main droite jusqu'au milieu et avance son pied gauche à côté de son pied droit. Tachi commence à reculer prudemment vers son point de départ, restant concentré sur Jo tout le temps. Une fois que Tachi a fait son premier pas en arrière, Jo commence à reculer prudemment vers son point de départ, sans jamais laisser ses yeux quitter Tachi ou sa concentration vaciller.



Cela représente beaucoup de temps passé à se concentrer l'un sur l'autre pour réaliser une coupe, une frappe et une pique. L'action prend environ une seconde, peut-être deux. Le reste du Kata est consacré au développement de la concentration et de la conscience. Quand Tachi attaquera-t-il ? Jo ne bouge pas jusqu'à ce que Tachi commence son attaque. Si on bouge trop tôt et l'ouverture est perdue. Si on avance trop tard, on est touché à la tête. Tachi doit être conscient de tout ce que Jo fait et ne fait pas. Jo doit être tout aussi concentré sur Tachi. Si la concentration de Jo vacille pendant le moindre instant, Tachi peut le couper avant qu'il ne puisse agir. Après la coupe et la contre-attaque, il y a une brève impasse, les partenaires se concentrant pour sentir la moindre intention de faire quelque chose. Si Tachi essaie de faire autre chose que de reculer, Jo doit le sentir et enfoncer son arme dans le plexus solaire de Tachi. Si Tachi détecte que la concentration de Jo s'échappe, il lancera instantanément une attaque.

Après le coup final, Jo et Tachi sont toujours concentrés l'un sur l'autre, chacun sans un iota de confiance en l'autre, jusqu'à ce qu'ils reviennent enfin à leurs points de départ et que le Kata soit terminé. La capacité de maintenir ce type de concentration sans la laisser se rompre le moindre instant prend du temps à se développer. Jo apprend souvent à ne pas faire confiance à Tachi à ses dépens. Une fois J'ai laissé ma concentration flancher vers la fin d'un Kata et Tachi m'a frappé, apparemment sans avertissement. Au fur et à mesure que ma sensibilité s'améliorait, j'ai commencé à sentir quand Tachi allait essayer de me "couper" et je pouvais me déplacer pour l'arrêter. Quand j'ai progressé, je pouvais sentir l'intention de Tachi et l'arrêter en affinant ma concentration, sans faire aucun mouvement. En tant que Tachi, j'ai appris à surveiller les ruptures de concentration de mon partenaire et l'attaquer à ces moments-là. Jo apprend à ne jamais faire confiance au Tachi un seul instant.

La principale leçon du Koryu Budo est mentale. C'est celle à laquelle nous consacrons la majeure partie de notre temps de pratique, et c'est celle qui s'applique le mieux à chaque instant de chaque jour. Restez conscient et concentré. Ne laissez pas votre attention être détournée de ce qui est important.

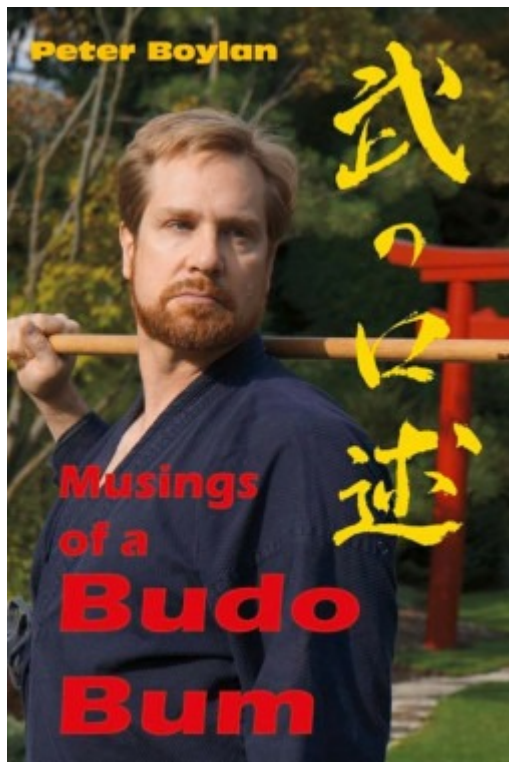
Notre société n'encourage pas la concentration ou la prise de conscience. Nous sommes entourés de distractions. Télévision, radio, Internet, téléphones portables. La publicité fonctionne mieux lorsqu'elle peut distraire votre esprit, interrompre votre concentration et vous faire réfléchir ce à quoi l'annonceur veut que vous pensiez. La distraction au volant est une telle menace qu'elle blesse plus de personnes que la conduite en état d'ivresse et le nombre de décès qui lui sont imputables augmente rapidement. Nous avons du mal à rester concentrés dans les salles de classe et dans les bureaux. Les distractions sur les chantiers sont tout aussi dangereuses que la distraction au volant.



Apprendre à se concentrer et à être conscient n'a jamais été facile, même sans nos machines de distraction modernes. Si tel avait été le cas, les personnes qui ont conçu le Koryu Budo dans lequel nous nous entraînons n'auraient pas consacré autant de leur pédagogie à pratiquer la concentration et la conscience. Toutes les autres choses que nous faisons dans le Dojo alimentent cette leçon de principe. Si votre respiration et votre posture sont mauvaises, vous ne pouvez pas vous concentrer aussi bien que lorsque vous vous tenez droit et respirez correctement. Si vous êtes tendu, vous vous concentrerez sur les mauvaises choses et vous risquez de réagir aux mauvais stimuli. Une posture et une respiration appropriées aident à rester détendu afin de rester concentré sur ce qui est essentiel.

L'état mental essentiel du Koryu Budo est connu sous le nom de Heijoshin 平常心 en japonais. Une lecture de Heijoshin est "esprit normal". Lorsque tout d'abord j'ai appris cela, j'ai trouvé ça étrange, parce que l'esprit concentré et conscient qu'enseigne le Koryu Budo est tout sauf normal dans le monde dans lequel je vis. Je ne rencontre pas beaucoup de gens en dehors du Koryu Budo qui peuvent combiner concentration et conscience comme les Koryu Budoka expérimentés que j'ai rencontrés. Ce type d'esprit est spécial et nécessite un entraînement spécialisé pour y parvenir. Le but de tout ce temps passé à pratiquer la concentration et la conscience au Dojo est de transformer cet état d'esprit particulier en notre "esprit de tous les jours".

Être concentré et conscient est plus compliqué que simplement prêter attention. Vous devez apprendre à reconnaître mentalement les choses qui vous dépassent, ainsi que celles de votre partenaire d'entraînement, sans perdre votre concentration sur votre partenaire. J'ai vu des gens qui ne comprenaient pas ce qui se passait (ou dont la conscience était atroce) s'approcher de gens qui brandissaient des armes. Je me suis également entraîné dans de nombreux endroits qui n'étaient pas vraiment parfaits pour ce que je pratiquais. Des endroits où les murs étaient un peu trop proches pour pouvoir bouger comme on le souhaite dans le Kata, ou où il y a un poteau ou autre objet dans un endroit peu pratique dans le Dojo, ou à l'extérieur sur un sol inégal. Si vous êtes



tellement concentré sur votre partenaire que vous ne savez pas ce qui se passe autour de vous, ni où se trouvent les murs et les obstacles, ni ce qu'il y a sous vos pieds, vous avez besoin d'une pratique plus consciente.

Au fur et à mesure que votre compréhension du Budo s'approfondit, vous commencez à prendre conscience de détails cruciaux que vous n'auriez pas pu remarquer dans le passé, des choses comme ce que votre partenaire peut et ne peut pas faire à partir d'une position ou d'une position particulière. Dans le Kata Shinto Muso Ryu ci-dessus, si Tachi est tellement concentré sur Jo qu'il ne remarque pas ce que l'arme de Jo vise, il tentera probablement une attaque qui se terminera (espérons-le) au sol parce que le sol était la meilleure direction à suivre pour éviter la contre-attaque aux yeux. S'il est trop lent ou trop engagé, il risquera de se prendre le bâton dans l'œil. La prise de conscience implique de savoir quelles

options sont ouvertes et lesquelles sont fermées. Quand votre adversaire peut-il attaquer ? Quelles attaques potentielles sont effectives et lesquelles peuvent être ignorées ? Où votre adversaire est-il susceptible de vous attaquer ? Où votre adversaire est-il ouvert à votre attaque ? Ce type de conscience prend beaucoup de temps à se développer, et on ne le développe pas en faisant des répétitions. On le développe en prenant le temps de voir son adversaire et en prenant le rôle de l'adversaire. Petit à petit, vous devenez plus conscient non seulement de votre adversaire, mais aussi de tout ce qui vous entoure.

Dans le Koryu Budo, nous passons plus de temps à pratiquer la concentration et la conscience que dans tous les autres domaines que nous combinons. C'est si important. Aucune des techniques les plus cool ne fonctionnera si vous n'êtes pas conscient d'une menace ou si vous n'êtes pas capable de rester concentré sur une menace. La conscience et la concentration sont essentielles à chaque étape de l'entraînement et elles le sont tout autant, sinon plus, en dehors du Dojo. Quiconque a conduit sur les autoroutes de Détroit sait à quel point la conscience et la concentration sont importantes pour rentrer chez soi en un seul morceau. Il y a des accidents partout sur les autoroutes causés par des personnes qui ne sont pas concentrées sur la conduite et qui n'ont pas conscience de ce qui se passe autour d'elles. Le trafic de banlieue de Détroit est l'application parfaite pour la concentration et la conscience que développe tout mon entraînement de Koryu Budo.

Remerciement spécial à Deborah Klens-Bigman PhD. pour son soutien éditorial.